

保健だより 11月

令和5年11月14日

鳥栖工業高等学校定時制

10月27日(金)

性の健康教育講話を実施しました

まず「性とは何か」という問いかけから始まり、生理の仕組みから妊娠、避妊、中絶が女性の心身に与える影響など、多岐に渡ってお話いただきました。

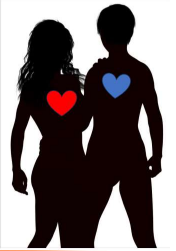
また、講師の濱崎先生は助産師でいらっしゃるのでも「うまれる」という感動的な動画も見せて下さいましたが、いくら大きくなっても「親の心子知らず」のようで、出産の大変さはまだ想像できていないようでした。

男女の裸をみて
エッチな気持ちになる
「性」

「望まない妊娠」を避ける 2つの方法



- ① 産み、育てられる状況になるまで、**性的接触はしない!!**
- ② 正しく、しっかり**避妊**する!!

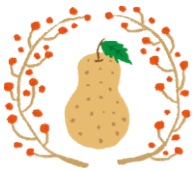


女の子たちの
ころやからだに関する
電話相談窓口

ついで みるいに
0120-279-392

毎週(月~木) 9:00~17:00
(金) 9:00~22:00

*曜日、年末年始を除く
*通話料は別添です
*通話は無料です



秋の花粉症と食物アレルギー

秋も花粉に用心が必要です。秋は主にヨモギとブタクサ、そして夏に繁殖したダニ（の死骸）が空気中に舞います。帰宅後は花粉を払うなど要注意!

秋の花粉症の注意点：食物アレルギーを引き起こすかも？

★ヨモギ花粉症の人がアレルギー反応を引き起こす可能性のある食べ物

セロリやニンジン、キウイ、ジャガイモ、トマトなど

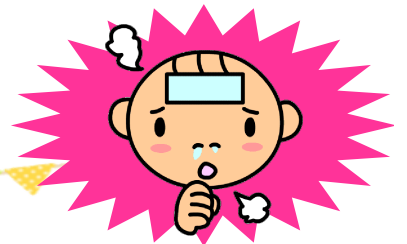
★ブタクサ花粉症の人がアレルギー反応を引き起こす可能性のある食べ物

メロンやスイカ、バナナやモモ、リンゴやサクランボなど

★それはなぜか？秋の花粉と果物がどう関係するのか？

果物や野菜にはアレルゲン（アレルギーの原因となるたんぱく質）と似た構造のたんぱく質を含むものがあり、花粉症になって数年後に似た構造の果物を食べ「口腔アレルギー症候群」を発症することがあります。

インフルエンザ 流行のピークは年末



感染症の専門家によると、今季（秋～来年夏）流行のピークは年末と言われています。感染規模も例年より拡大の可能性があります。冬は新型コロナウイルス感染症と同時流行も懸念されています。花粉症を含め、外出の際などにはマスクをするなど注意しましょう。また、免疫力が落ちないように生活リズムや食事のバランスなど気をつけましょう。年末年始にかけていろいろな行事がありますが流行時には人込みを避けるなど、積極的な予防も心がけましょう。

感染症
注意報



手洗い

手のひら・つめ・親指
のまわり・手の甲・指
の間・手首を20秒以上
かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをする
ときは、腕やハンカチ
で飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水など
の症状があるときは無
理せず休もう。

